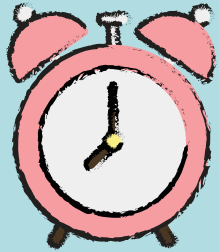


Preventie zonnebrand

vanaf zonkracht 6



- Houdt de kinderen tussen 12.00 en 15.00 uur zo veel mogelijk uit de zon.
- In ieder geval tussen 13.00 en 14.00 uur binnen.
- Bij extreem felle zon ook tussen 14.00 en 15.00 uur binnen.



geen zwembadjes
waterspelletjes kunnen wel!

Half uur voor
het naar buiten gaan
kinderen insmeren.
Na iedere 90 min.
in de zon óf na
waterspel herhalen,
houdt rekening
met de huidtypen
(zie huidtypenkaart)



minimaal
factor 20

Parasols neerzetten
voor extra schaduw



Schaduwplekken maken
(bijv met doeken) kinderen
stimuleren in de schaduw te spelen

Smeer gevoelige zones
zoals neus, oren, nek,
voeten extra in.

Extra drinken geven,
met rietje
en afgedekt bekertje
of pakjes.

Pas de activiteiten aan,
doe rustiger aan en
rust vaker.

Kinderen houden broek
en shirt aan

Stilstaand water
binnen 60 min.
weggooien.



Leer kinderen dat ze niet mogen
drinken van speelwater

Hoedjes opzetten
evt. aan ouders vragen
om mee te geven

